

L'accessibilité aux activités physiques et sportives: un défi permanent

Marc CLOES

Département des Sciences de la Motricité
Université de Liège

Herstal - 24 octobre 2007



1

Objectifs de l'exposé

- ◆ Présenter les notions de base relatives à l'activité physique
- ◆ Définir le concept d'accessibilité
- ◆ Identifier les groupes « à risque »
- ◆ Identifier des actions susceptibles d'améliorer l'accès
- ◆ Illustrer les démarches entreprises

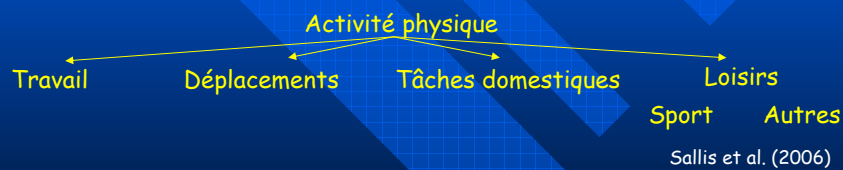


2

Activité physique

- ♦ L'AP comprend tout mouvement du corps produit par les muscles squelettiques et qui résulte en une augmentation substantielle par rapport à la dépense d'énergie de repos

Bouchard & Shephard (1993)



Sallis et al. (2006)



3

Impact de l'activité physique

- ♦ Réponses physiologiques et adaptations à long terme liées à la pratique
- ♦ Effets de l'AP sur la santé (physique et mentale) et la maladie
- ♦ Aspects sociaux
- ♦ Aspects économiques

US Department of Health & Human Services (1996)



4

Quelles activités «santé» doit-on pratiquer?

- ♦ Activités d'endurance (4 à 7 j/sem)
 - ❖ Effets sur le système cardio-vasculaire
 - ❖ De la promenade aux activités sportives
- ♦ Activités d'assouplissement (4 à 7 j/sem)
 - ❖ Effets sur l'amplitude articulaire, relâchement musculaire, autonomie
 - ❖ Exercices d'assouplissement et activités de relaxation
- ♦ Activités de développement de la force (2 à 4 j/sem)
 - ❖ Effets sur le maintien, les os
 - ❖ Des activités de manutention ou exercices de musculation



Globalement

Retenez ces trois chiffres:

30 (minutes par jour)
10 (minutes à la fois)
5 (fois par semaine)



L'accessibilité

Droit de tout être humain « *de pratiquer le sport dans des conditions exemptes de tout type de discrimination fondée sur la religion, la race, le sexe, les opinions politiques ou la position sociale* »

- ◆ Concept multidimensionnel (aspects psychosociaux et matériels)
- ◆ Multitude de paramètres (moyens financiers, mobilité, gestion du temps, ...)

Charte internationale de l'éducation physique et du sport (UNESCO, 1978)
Charte européenne du sport (Conseil de l'Europe, 1992)



Comment augmenter l'accessibilité?

- ◆ Identifier
 - ◆ Les opérateurs
 - ◆ Les besoins
 - ◆ Les bonnes pratiques

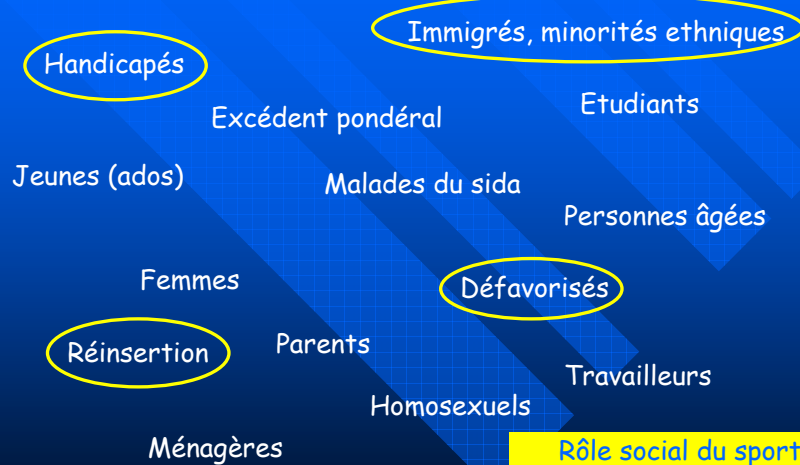


Les opérateurs: qui propose des APS?



9

Les besoins: les groupes « à risque »



10

Situation actuelle en matière d'activité physique (Wallonie)?

Gisle et al. (2002)

		Non (activités hebdoma- daires)	Oui (sédenta- rité)	Total
		%	%	N
SEXE	Homme	71,2	28,8	1853
	Femme	59,7	40,3	2017
Total		65,2	34,8	3870
GROUPE D'AGE	15-24	75,2	24,8	502
	25-34	70,3	29,7	624
	35-44	67,9	32,1	713
	45-54	63,7	36,3	678
	55-64	68,7	31,3	517
	65-74	59,0	41,0	512
	75 +	37,6	62,4	324
Total		65,2	34,8	3870
NIVEAU D'INSTRUCTION	Pas de diplôme	37,0	63,0	49
	Enseignement primaire	52,6	47,4	569
	Secondaire inférieur	58,5	41,5	818
	Secondaire supérieur	65,2	34,8	1137
	Enseignement supérieur	75,7	24,3	1143
Total		65,4	34,6	3716
NIVEAU D'URBANISATION	Zone urbaine	59,3	40,7	790
	Zone semi-urbaine	69,6	30,5	1419
	Zone rurale	63,2	36,8	1661
Total		65,2	34,8	3870
ANNEE	1997	62,1	37,9	2788
	2001	65,2	34,8	3870

Actions menées en Belgique en faveur de la pratique « sportive » de groupes à risque

- ♦ Sport de quartier (Réseau)
- ♦ Fonds Nike (FRB)
- ♦ Initiatives locales privées ou publiques



12

Quelques exemples

- ♦ Cellule de lutte contre l'exclusion sociale - asbl (Maison de la Femme, Bruxelles)
 - ♦ Promotion des rencontres et de l'inter culturalité
 - ♦ Gymnastique, natation
- ♦ Embarquement immédiat - asbl (Liège)
 - ♦ Encadrement adapté, intégration, ...
 - ♦ Sports et loisirs actifs pour des handicapés



13

Quelques exemples

- ♦ Street tennis - asbl (Monceau, Hainaut)
 - ♦ Jeunes et adultes sensibilisés par des services communaux et provinciaux
 - ♦ Animations socio-sportives dans les espaces urbains et de proximité
- ♦ Coup d'envoi - asbl (Liège)
 - ♦ Accès au sport pour toute personne en situation financière précaire
 - ♦ Organisation de journées d'initiations sportives ouvertes à tous, opération chèque sport, opération ticket 1,25 €, ...



14

Analyse de deux initiatives liégeoises

- ♦ Intervenants (interviews) et participants (questionnaires)
- ♦ Les problèmes identifiés au niveau local
 - ❖ Manque de moyens financiers et humains
 - ❖ Manque d'évaluation et de mise en valeur de l'action
 - ❖ Manque de communication interne
 - ❖ Demande supérieure à l'offre
 - ❖ Difficulté à impliquer les filles
 - ❖ Difficulté des jeunes à s'exprimer

Beltramini et al. (2001)



15

Analyse de deux initiatives liégeoises

- ♦ Les solutions proposées
 - ❖ Mise en valeur de l'action menée
 - ❖ Tenue d'un registre de fréquentation
 - ❖ Évaluation de l'activité
 - ❖ Rédaction d'un rapport d'activité et/ou d'un journal destiné aux habitants du quartier
 - ❖ Organisation d'activités spectaculaires dans les quartiers

Beltramini et al. (2001)



16

Analyse de deux initiatives liégeoises

♦ Les solutions proposées

- ❖ Présence d'un «coordinateur de terrain»
- ❖ Rentabilisation des installations sportives existantes
- ❖ Implication des parents
- ❖ Implication des filles en leur offrant des activités attrayantes et un encadrement féminin
- ❖ Réalisation d'un questionnaire adapté au public

Beltramini et al. (2001)



17

Fondation Roi Baudouin: Commission "Société & Sport"

« En 2010, l'accessibilité aux activités physiques et sportives sera considérablement améliorée grâce à une synergie de tous les acteurs de la société »

Cloes et Vincke (2004)



18

Fondation Roi Baudouin: Commission "Société & Sport"

- ♦ Publication 2004

- ♦ *Développer les liens, améliorer l'accès. Une exploration de l'impact social du sport*

Éléments déterminants

Budget & implication des participants

Principes de base

Offrir des activités appropriées
Améliorer la coordination
Initiatives publiques-privées



19

Fondation Roi Baudouin: Commission "Société & Sport"

- ♦ Offrir des activités appropriées
 - ♦ Définition claire
 - ♦ Correspond aux attentes du public-cible
 - ♦ Organisation de qualité
 - ♦ Coût adapté
 - ♦ Environnement de vie proche
 - ♦ Diversité des intérêts



Cloes et Vincke (2004)



20

Fondation Roi Baudouin: Commission "Société & Sport"

- ♦ Améliorer la coordination
 - ❖ Coordination verticale
 - ⇒ Lignes directrices élaborées au niveau communautaire (décrets)
 - ⇒ Missions, structures, moyens, suivi
 - ❖ Coordination horizontale
 - ⇒ Implication au niveau local (commune = plaque tournante)
 - ⇒ Toucher directement les citoyens
 - ⇒ Ouverture des clubs (publics inhabituels)
 - ⇒ Partenariat entre école et autres structures
 - ⇒ Intégration du socioculturel



Cloes et Vincke (2004)



21

Fondation Roi Baudouin: Commission "Société & Sport"

- ♦ Initiatives publiques-privées
 - ♦ Combinaison des subsides (rentabilisation)
 - ♦ Cohérence entre les Ministères
 - ♦ Décentralisation des prises de décision
 - ♦ Renforcement du rôle de la commune (conseils des sports)
 - ♦ Projet concerté (famille, école, travail, loisirs, ...)
 - ♦ Définir ressources, objectifs et compétences pour améliorer la synergie entre les différents acteurs
 - ♦ Organisme de coordination
 - ♦ Information
 - ♦ ...



Cloes et Vincke (2004)



22

Quels sont les intérêts du projet sportif communal?

- ◆ Rassembler les énergies
- ◆ Créer une dynamique
- ◆ Donner une image favorable
- ◆ Limiter les coûts
- ◆ Rentabiliser les investissements
- ◆ Développer la cohésion sociale
- ◆ Contribuer au bien-être physique et mental

Centres sportifs locaux intégrés
Intervenants diplômés



23

Fondation Roi Baudouin: Commission "Société & Sport"

- ◆ Suivi
 - ◆ Publication (site Internet FRB)
 - ◆ Cycle de conférences
 - ◆ Site Internet (inachevé)
 - ◆ Suspension des actions dans le sport
 - ◆ Reprise au programme?
 - ◆ Enquête en cours (état de la question)
 - ◆ Propositions d'actions



24

Fondation Roi Baudouin:

Enquête sur les initiatives utilisant le rôle social du sport

- ♦ N = 43
- ♦ Différentes dimensions
 - ♦ Statut, public, objectifs, moment et lieu des activités
 - ♦ Apports, facteurs (dé)favorables, explication au nombre limité d'initiatives, actions possibles



25

Conclusions

Mosaïque et manque de suivi



Politique socio-sportive



26

Conclusions

- ♦ La commune constitue sans aucun doute la plaque tournante du développement de la culture sportive
- ♦ Elle doit dès lors accorder une grande importance à l'élaboration d'une politique sportive intégrée aux aspects sociaux
- ♦ Celle-ci devrait reposer sur une analyse approfondie de ses ressources et des besoins de la population



27

Conclusions

- ♦ Le développement de projets à long terme dépassant la simple mise à disposition d'infrastructures est indispensable
- ♦ A l'instar de ce qui se fait ailleurs, la responsabilité de la mise en pratique des projets sportifs communaux devrait reposer sur du personnel ayant la plus haute formation dans le domaine de l'activité physique et des sports



28

Conclusions

- ♦ Afin de compter sur les professionnels les plus compétents et entreprenants, leur engagement devrait être lié à la présentation d'un projet d'action
- ♦ Un organe consultatif impliquant tous les opérateurs sportifs communaux devrait assurer la coordination des activités en veillant à garantir la prise de décisions démocratiques



29

Merci pour votre attention



30

Références

- Beltramini, L., Delfosse, C., Piéron, M., & Cloes, M. (2001). *Regards sur des jeunes participants à des activités sportives organisées dans des quartiers défavorisés*. In, ARIS (Ed.), Actes du colloque «L'intervention dans le domaine des activités physiques et sportives: compétence(s) en mutation?». CD-Rom. Grenoble: IUFM.
- Bouchard, C., & Shephard, R.J. (1993). *Physical Activity, Fitness, and Health: The Model and Key Concepts*. In, C. Bouchard, R.J. Shephard, & T. Stephens, T. (Eds.), *Physical Activity, Fitness, and Health. Consensus Statement*. Champaign, IL.: Human Kinetics. 11-23.
- Cloes, M., & Vincke, J. (2004). Développer les liens, améliorer l'accès. Une exploration de l'impact social du sport. Rapport Société & Sport. Bruxelles : Fondation Roi Baudouin.
- Communauté française de Belgique (1999). Déclaration de politique communautaire. Consulté en avril 2002 sur le site : http://www.cfwb.be/gouver/dpc_sport.asp
- Conseil de l'Europe (1999). Charte européenne du sport. Consulté en octobre 2003 sur le site : <http://cm.coe.int/ta/rec/1992/f92r13rev.htm>
- Gisle L, Buziarsist J, Van der Heyden J, Demarest S, Miermans PJ, Sartor F, Van Oyen H, Tafforeau J.(2002). Enquête de Santé par Interview, Belgique, 2001. IPH/EPI REPORTS N° 2002 - 22. Bruxelles : Institut Scientifique de Santé Publique, Service d'Épidémiologie.

Références

- Paffenbarger, R.S., Jr., Hyde, M.A., Wing, A.L., et al., (1986). *Physical activity, all-cause mortality and longevity of college alumni*. New England Journal of Medicine, 314, 605-613.
- Sallis, J.F., Cervero, R.B., Ascher, W., Henderson, K.A., Kraft, K. & Kerr, J. (2006). An ecological approach to creating active living communities, *Annual Review of Public Health*. 27, 297-322.
- UNESCO (1978). Charte internationale de l'éducation physique et du sport. Consulté en octobre 2003 sur le site: http://www.unesco.org/education/information/nfsunesco/pdf/SPORT_F.PDF
- U.S. Department of Health and Human Services. (1996). *Physical Activity and Health: A Report of the Surgeon General*. Atlanta, GA : U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion. Consulté sur Internet le 11/11/06 sur le site: <http://www.cdc.gov/nccdphp/sgr/pdf/sgrfull.pdf>
- Wilmore, J.H., & Costill, D.L. (1998). *Physiologie du sport et de l'exercice physique*. Bruxelles: De Boeck Université.

Répercussions de la pratique: réponses physiologiques et adaptations à long terme liées à la pratique

◆ Quelques données synthétiques

Variables	Sédentaire avant	Sédentaire après	Coureur à pied
FC au repos (bpm)	71	59	36
Vol. systolique repos (ml)	65	80	125
Vol. systolique max. (ml)	120	140	200
Vol. cardiaque (ml)	750	820	1200
Vol. sanguin (L)	4,7	5,1	6,0
Ventilation max. (L/min)	110	135	195
Capacité vitale (L)	5,8	6,0	6,2
VO ₂ max (ml/kg/min)	40,5	48,9	76,7
Lactatémie max. (mmol/L)	7,5	8,5	9,0
Taux de graisse (%)	16,0	12,5	7,5

Wilmore & Costill (1998)



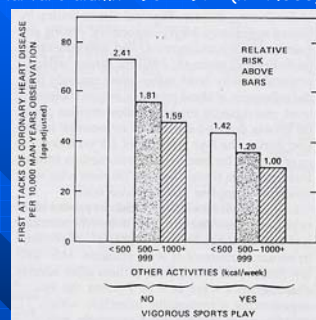
33

Répercussions de la pratique: effets de l'AP sur la santé et la maladie

Taux de mortalité

- ◆ Chez les adultes, les niveaux les plus élevés de pratique régulière d'activité physique sont associés aux taux de mortalité les plus faibles
- ◆ Même ceux qui sont modérément actifs sur une base régulière présentent des taux de mortalité inférieurs à ceux qui sont les moins actifs

Paffenbarger, Hyde & Wing (1990)
Harvard alumni 1962-1972 (n=17.000)



CDC (1999)

<http://www.cdc.gov/nccdphp/sgr/contents.htm>



34

Répercussions de la pratique: effets sur le style de vie

Impacts sur la vie sociale

- ♦ Contribution au bien-être psychologique, à une meilleure réflexion, à l'intégration sociale

Limitation d'autres comportements à risque

- ❖ Tabagisme
- ❖ Consommation de drogue
- ❖ Anorexie
- ❖ Violence



Bouchard, Sherpard & Stephens (1993)

Conseil de l'Europe (1999)

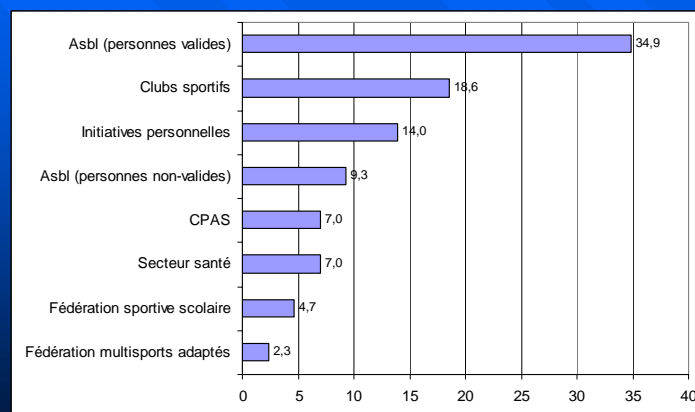
Communauté française de Belgique (1999)



35

Fondation Roi Baudouin: Enquête sur les initiatives utilisant le rôle social du sport

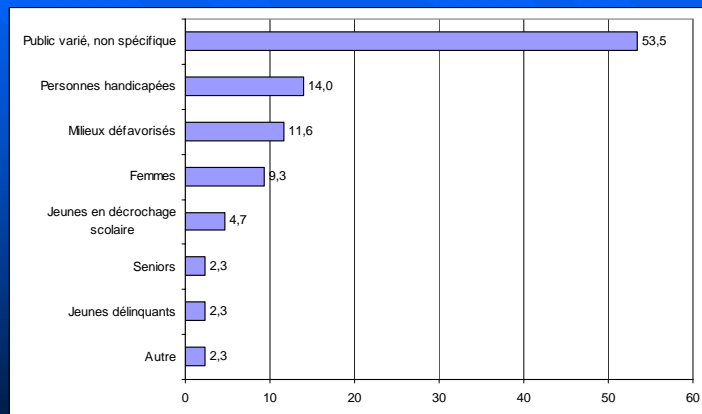
Type de structure



36

Fondation Roi Baudouin: Enquête sur les initiatives utilisant le rôle social du sport

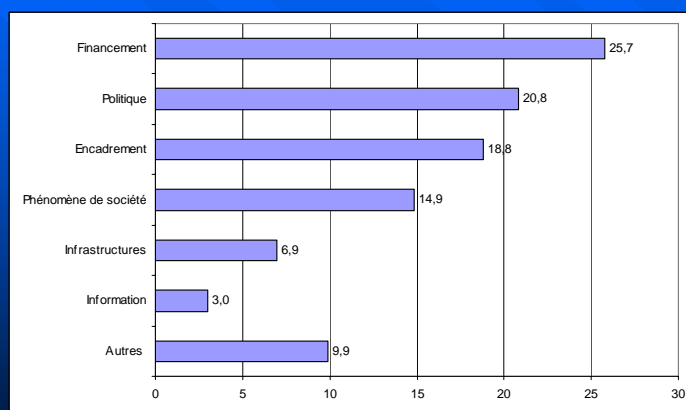
Public cible



37

Fondation Roi Baudouin: Enquête sur les initiatives utilisant le rôle social du sport

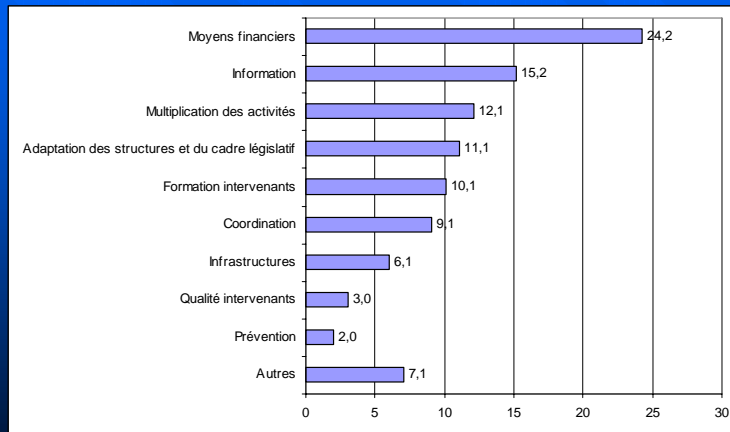
Explication du manque d'initiatives



38

Fondation Roi Baudouin: Enquête sur les initiatives utilisant le rôle social du sport

Actions à envisager



39